

Índice

| | |
|--------------------------|----|
| Introducción..... | 13 |
|--------------------------|----|

PARTE PRIMERA

Definición, evaluación y tratamiento de la obesidad

| | |
|---|----|
| 1. Definición y evaluación de la obesidad..... | 17 |
| 1.1. Definición de la obesidad..... | 17 |
| 1.2. Evaluación de la obesidad | 17 |
| 2. Tratamiento eficaces para combatir la obesidad | 21 |
| 3. Plan de intervención general en un caso de obesidad | 25 |

PARTE SEGUNDA

Relación de sesiones en el proceso de intervención psicológica en obesidad

| | |
|---|-----|
| 4. Sesiones de evaluación pretratamiento | 31 |
| 4.1. Sesión 1. ^a : Concretando el motivo de consulta | 31 |
| 4.2. Sesión 2. ^a : Continuación de la evaluación de descarte de alteraciones comórbidas ... | 37 |
| 5. Sesiones para comunicar el análisis funcional y establecer los objetivos de la intervención..... | 49 |
| 5.1. Sesión 3. ^a : aplicación de la primera propuesta de análisis funcional | 49 |
| 5.2. Sesión 4. ^a : definición d los objetivos, elección de las técnicas a emplear y promoción de la motivaron para el cambio | 55 |
| 6. Sesiones de tratamiento | 65 |
| 6.1. Sesión 5. ^a : psicoeducación e inicio de la reestructuración cognitiva | 65 |
| 6.2. Sesiones 6. ^a y 7. ^a : reestructuración cognitiva..... | 70 |
| 6.3. Sesión 8 . ^a . A 11. ^a : modificación de hábitos alimentarios..... | 77 |
| 6.4. Sesiones 12. ^a a 14 ^a : modificación de hábitos vinculados a la actividad física | 87 |
| 6.5. Sesión 15. ^a : promoción del autocontrol..... | 95 |
| 6.6. Sesión 16. ^a : ruptura de cadenas conductuales | 102 |
| 6.7. Sesiones 17. ^a y 18. ^a : promoción de habilidades sociales y actividades gratificantes | 109 |

| | |
|--|------------|
| 7. Sesiones de fin de tratamiento..... | 119 |
| 7.1. Sesión 19. ^a : educación de prevención de recaídas | 119 |
| 7.2. Sesión 20. ^a : terminación de la terapia | 125 |
| PARTE TERCERA | |
| Seguimiento de un caso de obesidad | |
| 8. Sesiones de seguimiento | 133 |
| 8.1. Facilitando el seguimiento durante la terapia..... | 133 |
| 8.2. Acciones de seguimiento..... | 134 |
| 8.3. Situaciones y retos que se pueden plantear durante el periodo de seguimiento y sus posibilidades soluciones | 135 |
| 8.4. A modo de cierre | 136 |
| Anexos | 137 |
| Referencias bibliográficas..... | 143 |

BIBLIOTECA UNIF